

## Сплетни как фактор укрепления романтических отношений | Научный взгляд

Дата публикации: 11.08.2025

Новое психологическое исследование Калифорнийского университета в Риверсайде показало, что разговоры о третьих лицах, которые принято называть сплетнями, могут играть важную роль в поддержании романтических отношений. Результаты опубликованы в журнале *Journal of Social and Personal Relationships* и демонстрируют, что обмен мнениями о событиях и людях, не присутствующих в момент общения, связан с более высоким уровнем счастья и в определённой степени с лучшим качеством отношений.

В исследовании приняли участие 76 пар, включая как однополые, так и разнополые, проживающих в Южной Калифорнии. Для объективной фиксации разговоров использовалась технология EAR (Electronically Activated Recorder) — портативный диктофон, автоматически записывающий фрагменты повседневной речи. Записывалось примерно 14% времени общения в течение дня, после чего материалы анализировались исследователями.

Среднее время, которое участники проводили за сплетнями, составило около 38 минут в сутки, причём примерно 29 минут приходилось на разговоры с собственным партнёром. Особенно активно обменивались сплетнями пары с составом «женщина-женщина», демонстрировавшие также самый высокий уровень удовлетворённости отношениями. В целом однополые пары сообщили о большем счастье по сравнению с разнополыми, хотя все участники оценивали своё благополучие достаточно высоко.

Авторы работы предполагают, что такие разговоры выполняют несколько функций. Во-первых, они служат формой эмоционального взаимодействия, создавая чувство общей «команды». Совместное обсуждение увиденного и услышанного, будь то положительные или отрицательные комментарии, может укреплять взаимное доверие, чувство близости и уникальности связи. Во-вторых, сплетни могут играть роль механизма социального регулирования: через обсуждение поведения других люди формируют собственные нормы и ожидания в отношениях.

Интересно, что исследование не делило сплетни на положительные, отрицательные или нейтральные, в отличие от более ранней работы той же научной группы 2019 года. Тогда было показано, что распространённые стереотипы о сплетнях не всегда верны: женщины не склонны сплетничать больше мужчин, а уровень дохода не влияет на частоту таких разговоров.

Выяснилось также, что молодые люди чаще прибегают к негативным сплетням, чем пожилые.

С научной точки зрения, сплетни можно рассматривать как естественный элемент человеческой коммуникации, происходящий в отсутствие объекта обсуждения. Этот тип взаимодействия может быть положительным и даже конструктивным, если он способствует укреплению эмоциональной близости, обмену впечатлениями и согласованию ценностей внутри пары. Данные исследования подтверждают, что сплетни — это не всегда проявление поверхностности или злонамеренности, а потенциально важный инструмент социальной и эмоциональной координации между людьми, находящимися в близких отношениях.